Anna Falkenstedt

GYMNASTIK-SÅNGER

FÖR

FLICKOR,

Samlade

af

C. Löfving.

---

ntagna till begagnande vid Kongl. Lärarinne-Seminarium och Normalskolan m. fl. Läro-anstalter i Stockholm.

STOCKHOLM.
P. PALMQVISTS FÖRLAG.

Edgar F. Cyriax

LOEFVING

YMNASTIK-SÅNGER

FÖR

FLICKOR.

Samlade

af

C. Löfving.

---

ntagna till begagnande vid Kongl. Lärarinne-
Seminarium och Normalskolan m. fl. Läro-
anstalter i Stockholm.

STOCKHOLM.
P. PALMQVISTS FÖRLAG.
1872

Anmärkning.

De små numrorna öfver noterna antyda rörelsernas egen temporäkning.

Tecknet * i sångerna 2, 11, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 26, 27, 28 och 32 antyder den samtidiga (= dubbla) eller motsatta rörelsens början, vid N:ris 4 och 23, vid tagandet af den i öfverskriften *sist* nämnda rörelsen. Sångerna 4, 10 och 21 sjungas fullständigt till hvardera af de dem tillhörande rörelserna.

De hithörande gymn. öfningarne komma att utförligt afhandlas i en under innevarande år utkommande bok om Gymnastik för flickor.

Stockholm, tryckt hos A. Holmberg & C:i 1872.

Innehåll.

Första Afdelningen.

Andra Afdelningen.

Tredje Afdelningen.



Första Afdelningen.

:o 1. Höftfäst.

Allegretto. MOZART.

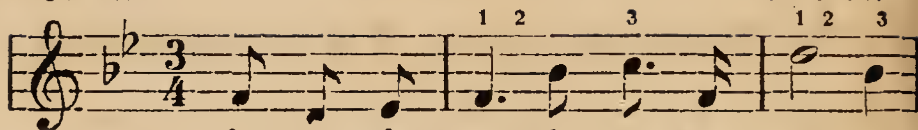
1 2 1 2

Kom, skö--na Maj, och blic----ka med mil--da ö--gon ner; jag är en li-ten flic----ka, som dan--sar blott och ler. Det är för sött om vå----ren att, un--der lek och ras, strö blommor u--ti hå-ren och sät--ta löf i glas.

VALERIUS.

N:o 2. Helsning.

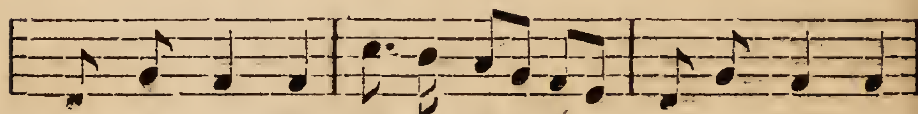
Moderato. PACIUS.



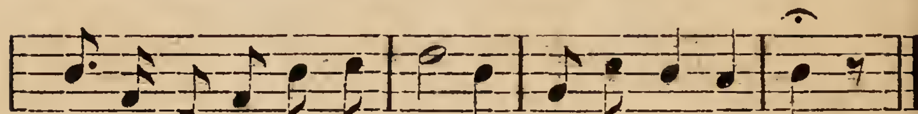
Vårt land, vårt land, vårt fo--ster-land, ljud



högt, o dy--ra ord! Ej lyfts en höjd mot



him-lens rand, ej sänks en dal, ej sköljs en strand, mer

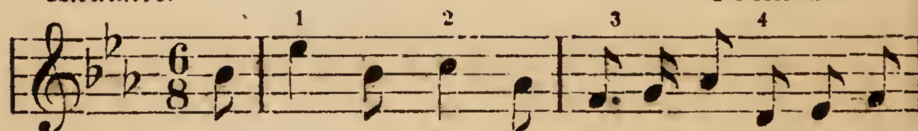


*älskad än vår bygd i Nord, än vå-ra fä-ders jord.

RUNEBERG.

N:o 3. Hufvudvridning.

Andante. JOSEPHSON.



Än--då, än--då, fast marken är gulnad och



himlen är grå, och stormen i kro-nor-na kla--gar, det

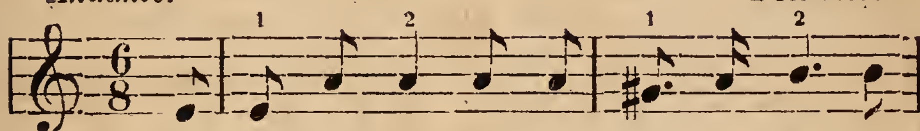


kommer väl gla-da-re da---gar än--då, än-då.

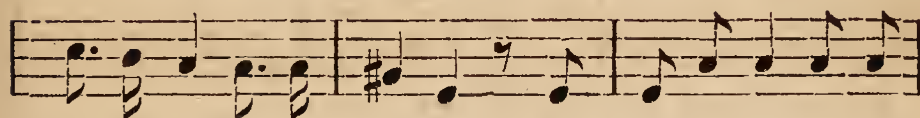
BÖTTIGER.

N:o 4. Marsch på stället. N:o 5. Knäböjning.

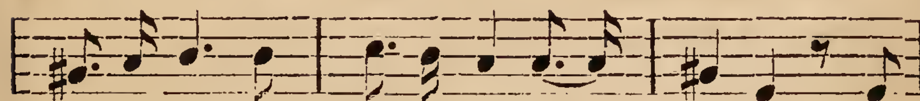
Andante. Folkvisa.



Och Kis--se katt han tog staf i hand och
* De skick-te bud, och de skick-te bud till



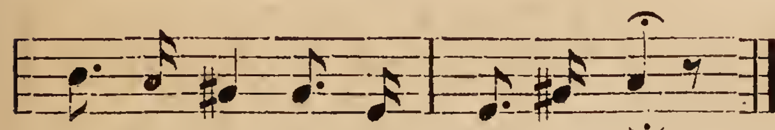
gaf sig ut till att vandra, men när han se'n kom på
kä--ra mor ut--i Skrepa; hon skul-le komma nu



vä-gen fram, så gaf han upp sin an-da.
genast ut och lil--la kiss-ungen sve-pa. Ja,



nu är lil---la Kis-sen döder; ja, nu är lil---la



Kis-sen dö-der. Ja, han är död.

N:o 6. Vändningar.

Allegro. C. ÅHLSTRÖM.

1 2 3

Mår-ten Holk af in--gen känd knappt af

4 5 6

hund och kat-ten, bod-de i Vin--tappar gränd

7 8

och drack ba--ra vat--ten.

A. M. LENNGREN.

N:o 7. Sidböjning.

Andantino. BÜHLER.

1 2 1 2

Se stjer-nor-na försvun-nit med de-ras

gyll-ne sken, se natten har för--run--nit, och

mor-gon hel--sar re'n.

N:o 8. Vexel-tåhäfning med bensträckning.

Andante. Folkmelodi.

1 2 3 4 1

En fjä-ril sto!t sin ko-sa tog bland blommor

2 3 4

rö-da, blå, men li--ten my--ra gick och drog till

p

stacken på sitt strå. Hon fli--tig var i sommarns dar, men

fjä-riln flög så fri. I-bland ro------sor.

N:o 9. Vexel-fotvridning.

Andante. Folkvisa.

1 2 3 4

Flickan gick på än-gen och räf-sa-de

p

hö; gos--sen han sa--de: »för dig vill jag

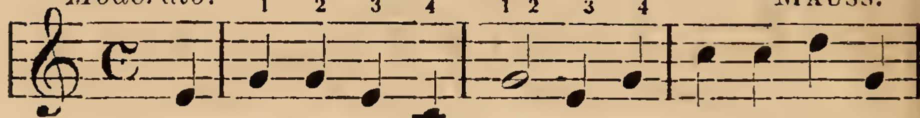
f

dö.» Och det log hon åt. Ja, ja, ja,

Och det log hon åt.

N:o 10. Vexel-fotvridning med bensträckning.
N:o 13. Fotvridstående Tåhäfning med bensträckning.

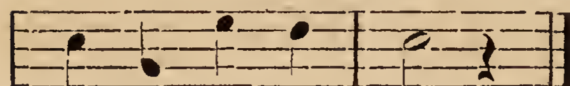
Moderato. MAUSS.



Hör! af-ton-klockan lju-der och kal-lar oss till



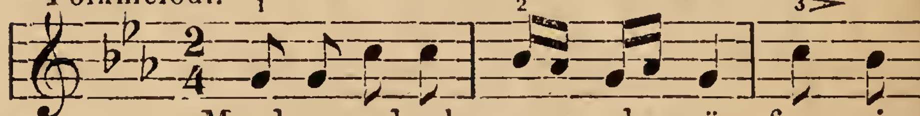
ro; en stil--la frid den bju--der att



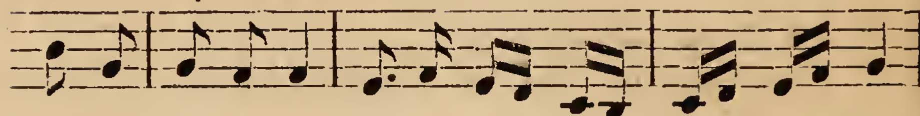
i vår hyd-da bo.

N:o 11. Slutstående och Fotvridstående Tåhäfning.

Folkmelodi.



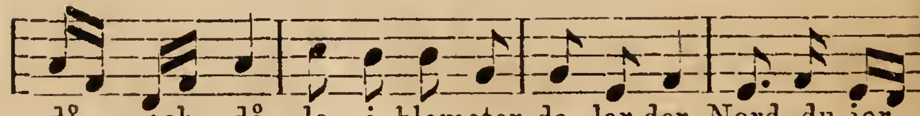
Mandom mod och mor--ska män finns i



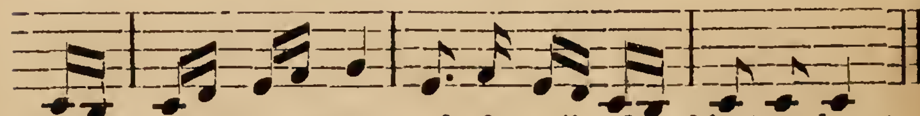
gamla Sver-ge än, kraft i arm och kraft i barm,



ungdoms varm i bar-da larm.* Ö---gon blå



då och då le i blomster-da-lar der. Nord, du jor-



dens jät---te-lem, Nord, du mil--da hjertans hem!

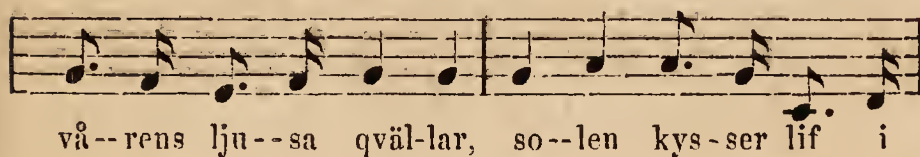
R. DYBECK.

N:o 12. Marsch.

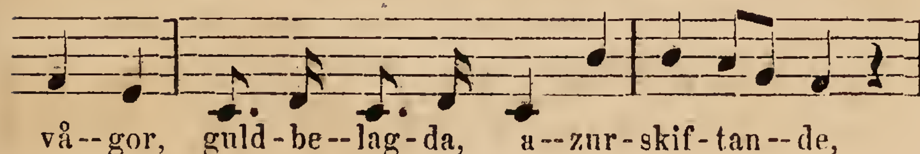
Allegro. O. LINDBLAD.















Andra Afdelningen.

N:o 13. Se N:o 10 i Första Afdelningen.

N:o 14. Räck-korsstående armförning vexelvis och samtidigt.

Allegretto. Folkvisa.

1 2 3 1 2 3

Väf-va vall-mar och slå till-samman och
— — — — — — — — — —

lå--ta skyt-teln gå lätt.* Så väf---va de
— — — — — — *) Först spin--na de

vall-mar, och så slå de till-sam-man. Och
tu---tor, och se'n väf--va de ru--tor —

så väf---va de vall-mar, och så slå
— — — — — — — — — — — — —

de till---sam-man.

---

*) Vid omtagningen från sista repristecknet.

N:o 15. Korsräck-stående armförning vexelvis och samtidigt.

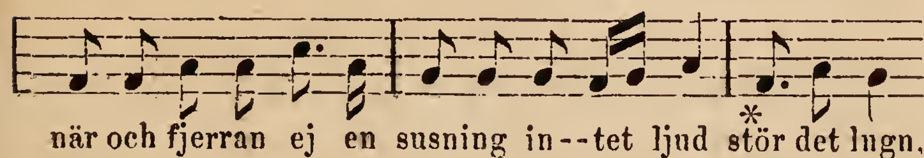
Andante. Folkvisa.



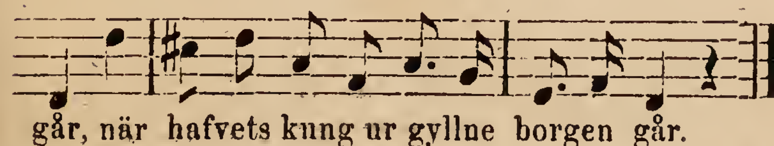








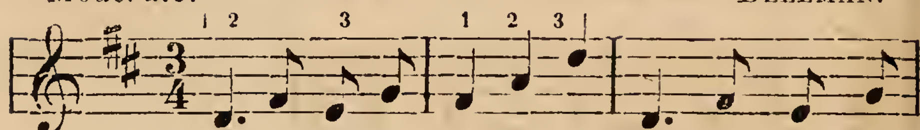


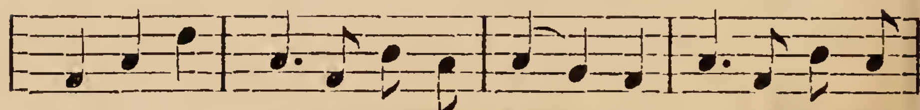


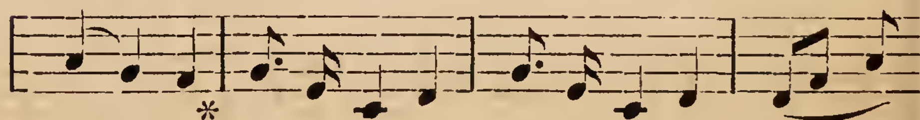
A. A. Afzelius.

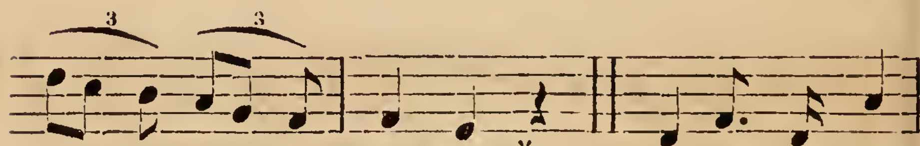
N:o 16. Räck-sträckstående och Korssträckstående armförning vexelvis och samtidigt.

Moderato. BELLMAN.















och på än--gen re'n, lu--tad mot en sten, dal-karln

i sin skyf-fel tar.

N:o 17. Balansrörelse.

Andantino. Norsk Folkvisa.

1 2 3 1 2 3

Hur-ra, min Jen-te, her kommer jeg, luk mig

ind du, luk mig ind du! Nu har jeg sprunget den

he--le Vei, som en Vind du, som en Vind du. Jeg

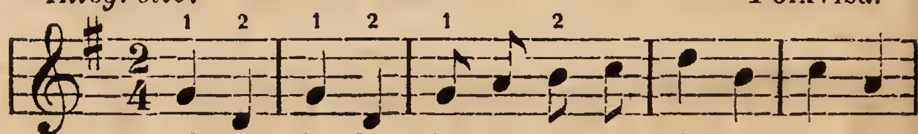
fry-ser om min Ø--re flip, om Fød-der-ne og om min

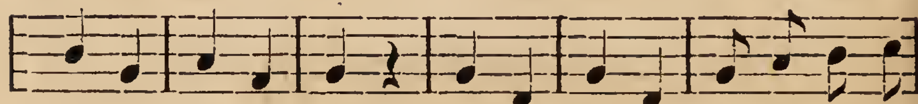
Nae--se-tip og min Kind du, og min Kind du.

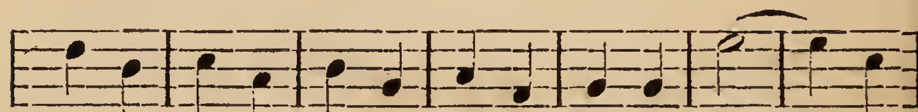
N:o 18.

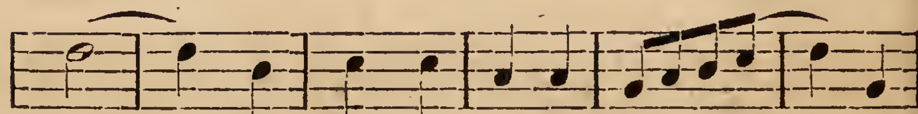
Armförning bakåt vexelvis och samtidigt.

Allegretto. Folkvisa.





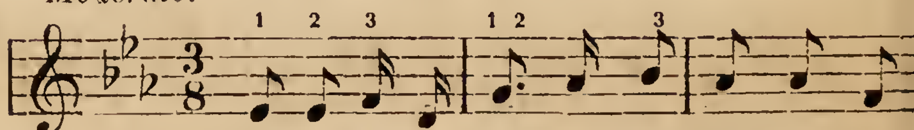






N:o 19. Armförning bakåt och framåt vexelvis och samtidigt.

Moderato.



di--a-mant, vil--le jag med herrligt sken på en

ring få ly--sa ren * up--på han-den din,

äl--ska--de mo---der min.

N:o 20.

Vexel-benkretsning framåt och bakåt.

Andante. Folkvisa.

1 2 1 2

Ack, Vermeland, du sköna, du herr-li-ga

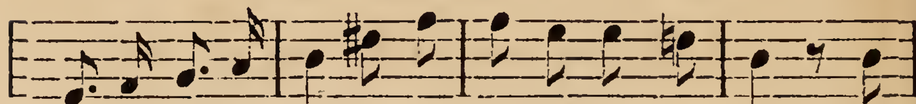
land, du kro-na för Sve---a--ri--kes län--der;

Och kom-me jag än midt i det för--lof--va-de

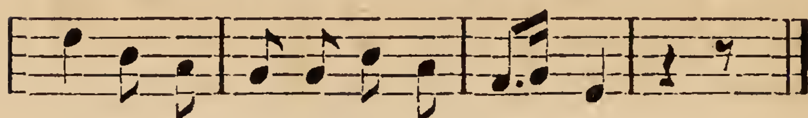
land, till Wermland jag än-då å-ter--vän--der.



Ja, * der vill jag lef--va, ja, der vill jag dö, och



en gång ifrån Wermland jag ta-ger mig en mö, så

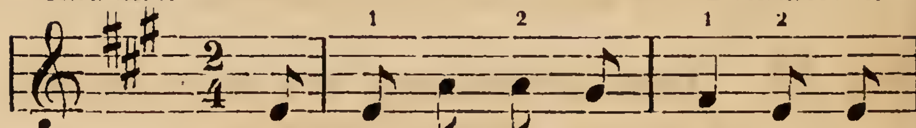


vet jag, att al-drig jag mig ång-rar.

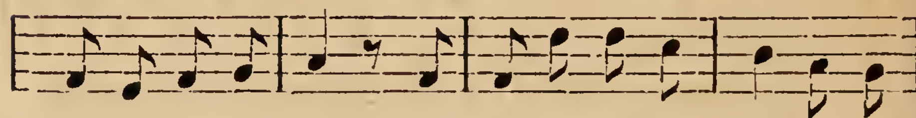
A. Fryxell.

N:o 21. Armkretsning framåt och bakåt vexelvis och samtidigt.

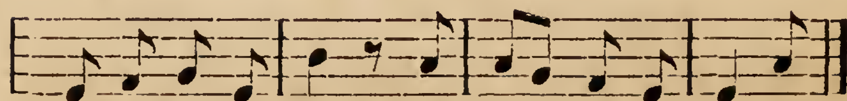
Andante. Folkmelodi.



O Fo-ster-land, du kä--ra med
Se di--na tapp--ra sö-ner! med



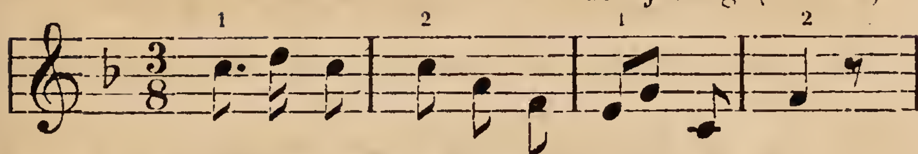
di--na fjellar grå, med di-na fu-ru---sko-gar * och
friskt och hurtigt mod, för dig de vil-ja off--ra, som



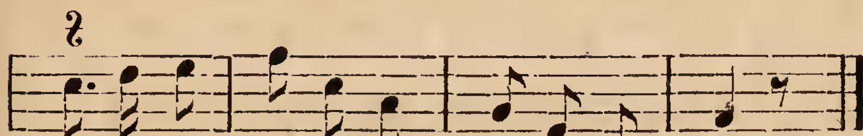
kla-ra sjö-ar blå. Du vä---xe i ä--ra!
fädren lif och blod, Hell dig, gam-la Sver-ge!

N:o 22. Dubbel Armförning uppåt.

Kedjesång (Canon.)



Herrlig och grönskande sko-gen står,

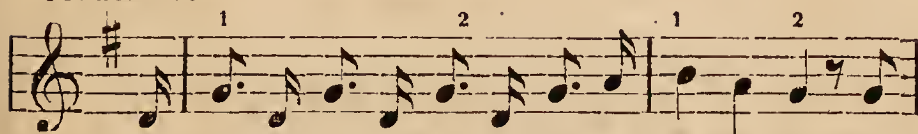


fog-lar-ne jub-la, ja nu är det vår.

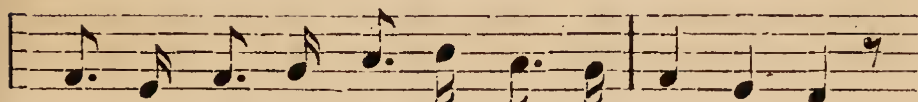
Tredje Afdelningen.

N:o 23. Vexel-knälyftning och vexel-knäböjning med höftledssträckning.

Moderato.



Det satt en gång ut--i ett träd en korp, som bar ut-



i sin näbb ett styc-ke ost, så fet och rar;



En räf hvars fi-na lukt strax vä-der der--af fick,

på stunden myc-ket ar--tigt fram till korpen gick

och sjöng tra---la la la, och sjöng tra-la la la, och
*

sjöng tra--la la la la la la la la.

N:o 24. Armböjning och sträckning framåt vexelvis och samtidigt.

Andante. Folkvisa.

1 2 3 4

Du gamla, du friska du fjell-hö-ga Nord,
* Du thronar på minnen af forn-sto-ra dar,

du ty-sta, du glädje-ri--ka skö-na! Jag hel--sar
då äradt ditt namn for öfver jorden. Jag vet att

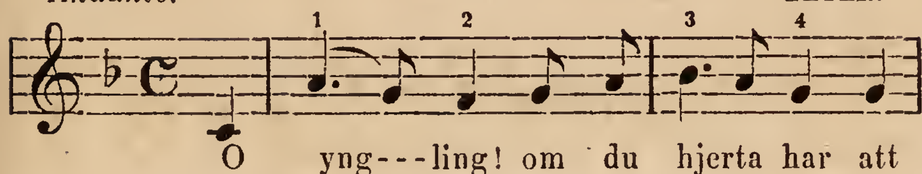
dig vä-na-ste land up-på jord, din sol, din him-
du är och blir hvad du var. Ack, jag vill lef-

mel, di--na äng-der grö-na.
va, jag vill dö i nor-den.

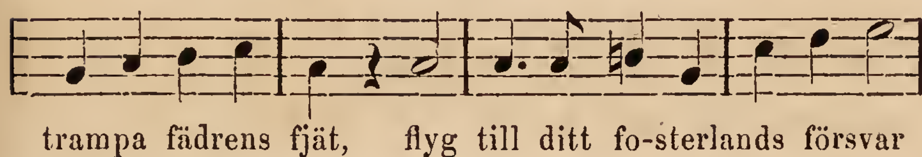
R. Dybeck.

N:o 25. Armböjning och sträckning utåt vexelvis och samtidigt.

Andante. GEYER.



O yng- - -ling! om du hjerta har att



trampa fädrens fjät, flyg till ditt fo-sterlands försvar



dö el-ler rädda det. Så ljuf-ligt är ej källans



sus bred-vid en blomsterstrand, så herrligt ic- -ke



da-gens ljus som dö för fo- -ster- -land.

LIDNER.

N:o 26. Armböjning och sträckning uppåt vexelvis och samtidigt.

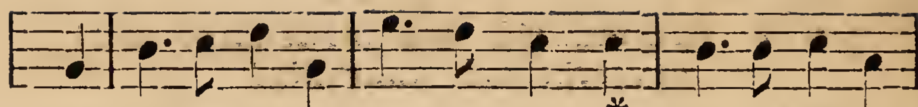
Moderato. O. LINDBLAD.



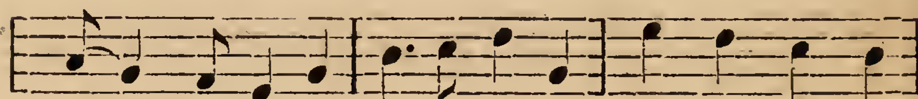
Ur svenska hjertans djup en gång en samfäld



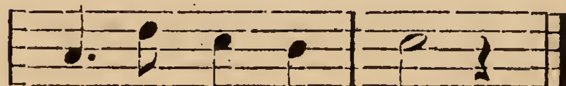
och en enkel sång, som går till kun-gen fram!



Var honom trofast och hans ätt, *gör kronan på hans



hjes---sa lätt, och all din tro till ho-nom sätt, du

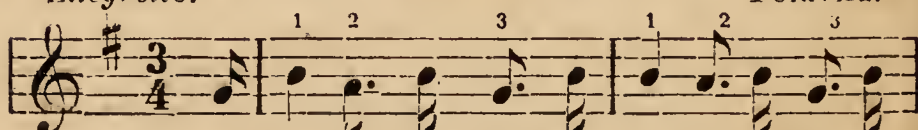


folk af frej-dad stam.

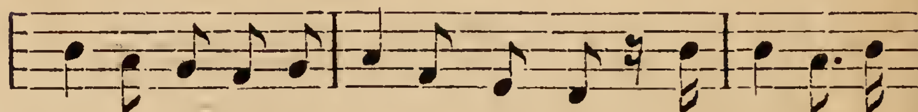
TALIS QVALIS.

N:o 27. Vexel- half knälyftning och Vexel-knälyftning med bensträckning framåt.

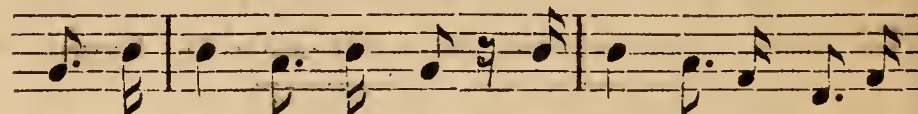
Allegretto. Folkvisa.



A jän-ta å ja', å jän-ta å ja', å



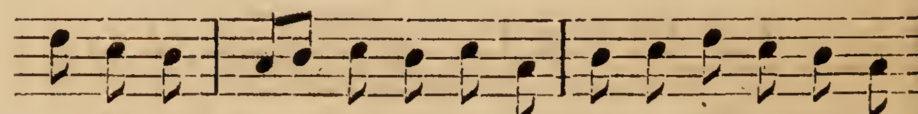
allt up-på lan-da--vä-gen å---ja! Å jän-ta å



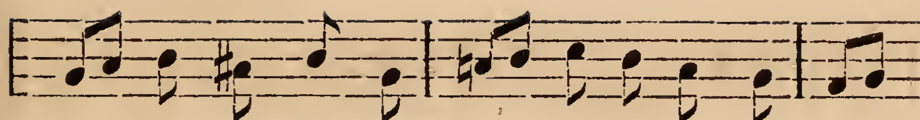
ja', å jän--ta å ja', å allt up-på lan-da-



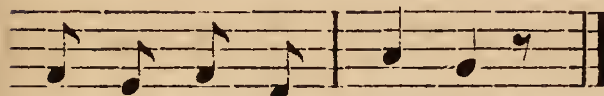
vä-gen. Der *möt--te hon mig en mor-gon



så klar, då so---la ho' sken på him-me-len så rar, å



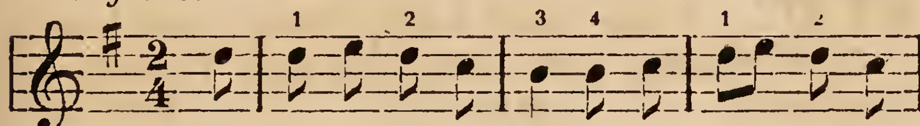
vac-ker som lju--san da--gen ho' var, Mitt hjer-



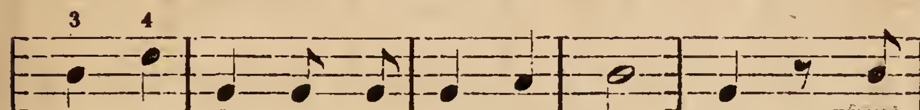
ta, hvar tog du vä--gen?

N:o 28. Slutstående och tåstående Nigning.

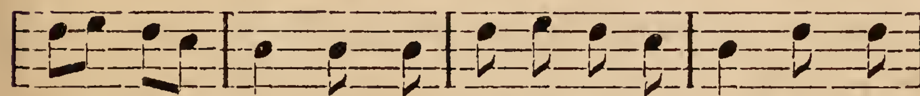
Allegretto. Folkvisa.



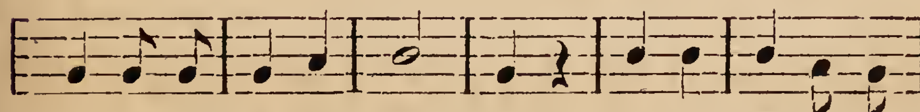
Så vil-ja vi be-gyn-na en do--ma-re-



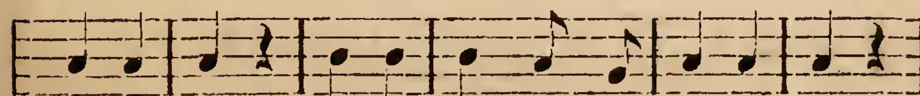
dans, och do--ma-ren går här in-----ne, och



al----la de, som i do-mardansen gå de-ras



hjertan ska' le och brin--na. Al-la sä-ga de



hå hå hå, al-la sä--ga de så så så,

*hvar och en dric-ker mjöd och vin Och tyc-ker o-

fant-ligt om kä--re-stan sin. Om du tyc-ker

rys-ligt om kä--re--stan din så skall du åt

lju-set le.

N:o 29.

Vexel-knälyftning med bensträckning utåt.

Allegretto Folkvisa.

1 2 3 1 2 3

Gos-sen han bor i A-lun-da by. A-lo,

A-lun-da, A-lun-da-lej! Ö-gon har han blå som

himlens kla-ra sky. A-lun-da, lunda A-lo.

N:o 30. Vexelbenkretsning med knälyftning.

Allegro. Bellman.

1 2 3 4 1 2

Solen glimmar blank och trind, vattnet likt en

spe-gel, små-nin-gom upp--blå--ser vind i de

fall--na segel. Vimpeln sträcks, och med en år

Ol-le på sin hö-båt står Kerstin ur ka--ju-tan går,

skjuter lås och re-gel.

N:o 31. Dubbel Armböjning och sträckning utåt och uppåt.

Allegro. N. MÖLLER.

f

Upp ge-nom luf--ten, bort öf--ver hafven,

hän öf-ver jorden i stormande färd! Morgo-nens

drottning med ro-si-ga stafven vinkar oss ut till sin

vaknan-de verld. Upp till de brusan-de böl-jor-nas

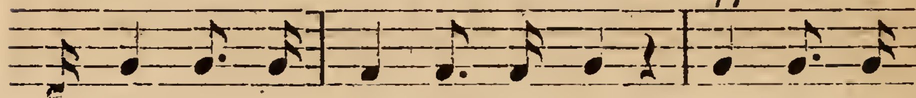
p

lek! Upp till de su--san--de lun-darnes smek!

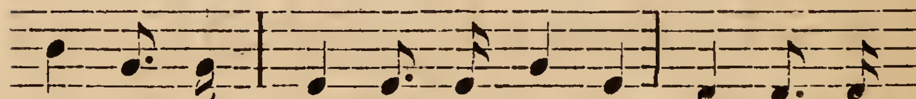


Men-ni-skan, dju-ren i qval-mi-ga nästen lyss-na

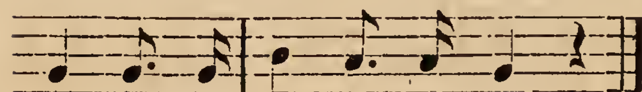
ff



med o---ro till vin-gar--nas dån. Vi sväf-va



fri---a till him-me-lens fäs-ten; kom-ma med

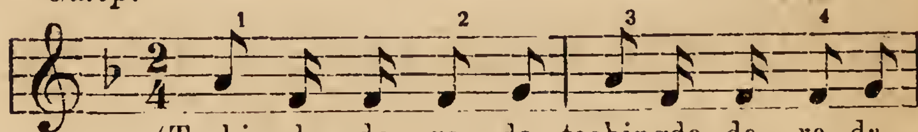


bud-skap i--gen der--i--från. ATTERBOM.

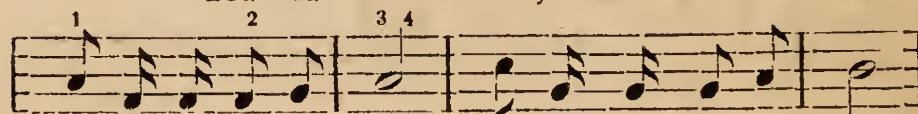
N:o 32.

Gångstående och skiljstående tå-häluppböjning.

Galop. LUMBYE.



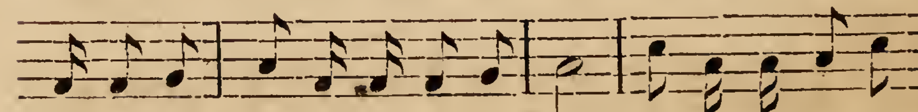
(Tschingda--da--ra--da, tschingda-da--ra-da,
Tra--la--la---la--la, tra--la--la--la-la,



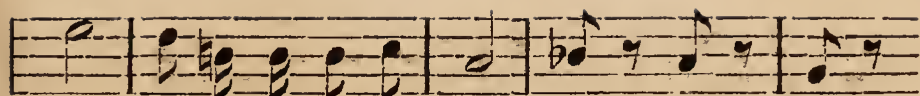
tschingda-da-ra-da---da!)
tra-la--la-la--la----la!
Ja, det var rigtig Hans,



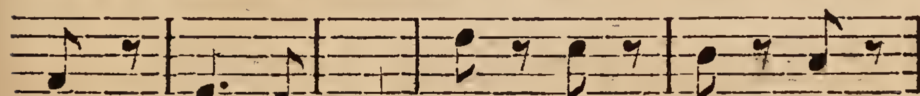
spil du kun op till Dands.
(Tshingda-da-ra-da, tshingda-
Tra--la-la-la-la, tra-la-



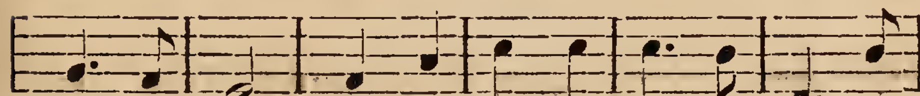
da-ra-da, tshingda-da-ra-da--da!)
la--la-la, tra--la-la-la--la--la!
Ly-stig vi nu i



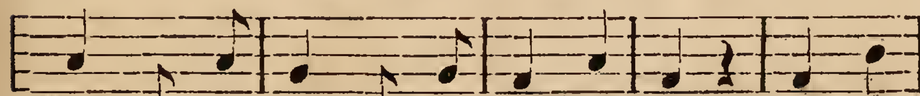
Ring svinge os vil om-kring. Bed - - - ste fa-



der i Ga - - - lop, Bed - - - ste mo - - - der



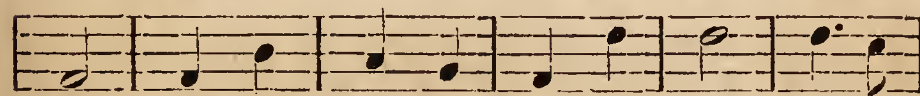
gjør et Hop! Nu er Al - - le godt på Gled, om



Træ - - et af - - sted, fölg nu med, af - sted! *Ja, saa-



le - - des skal det gaae, In - - gen taus og tvær maa



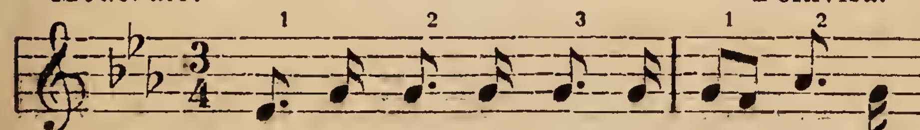
staae; Ju - - le - - - - af - - - ten Al - - le maa le - - ge



med de Smaa, de Smaa!

N:o 33. Vexel-knälyftning med benkretsning.

Moderato. Folkvisa.



Vi ska' stäl - - la till en ro - - li - - ger



dans, och vi ska' bin-da bå-de kro - - na och krans te'



N:o 34. Skiljstående vexelsidig Arm- och Bensträckning.

Andante. Sinclairsvisan.

1 2 3 1 2 3

Sist när på ljuflig blomster-plan, jag mi-na

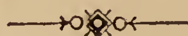
lam ut-för-de, och sat-te mig, som jag var van, den

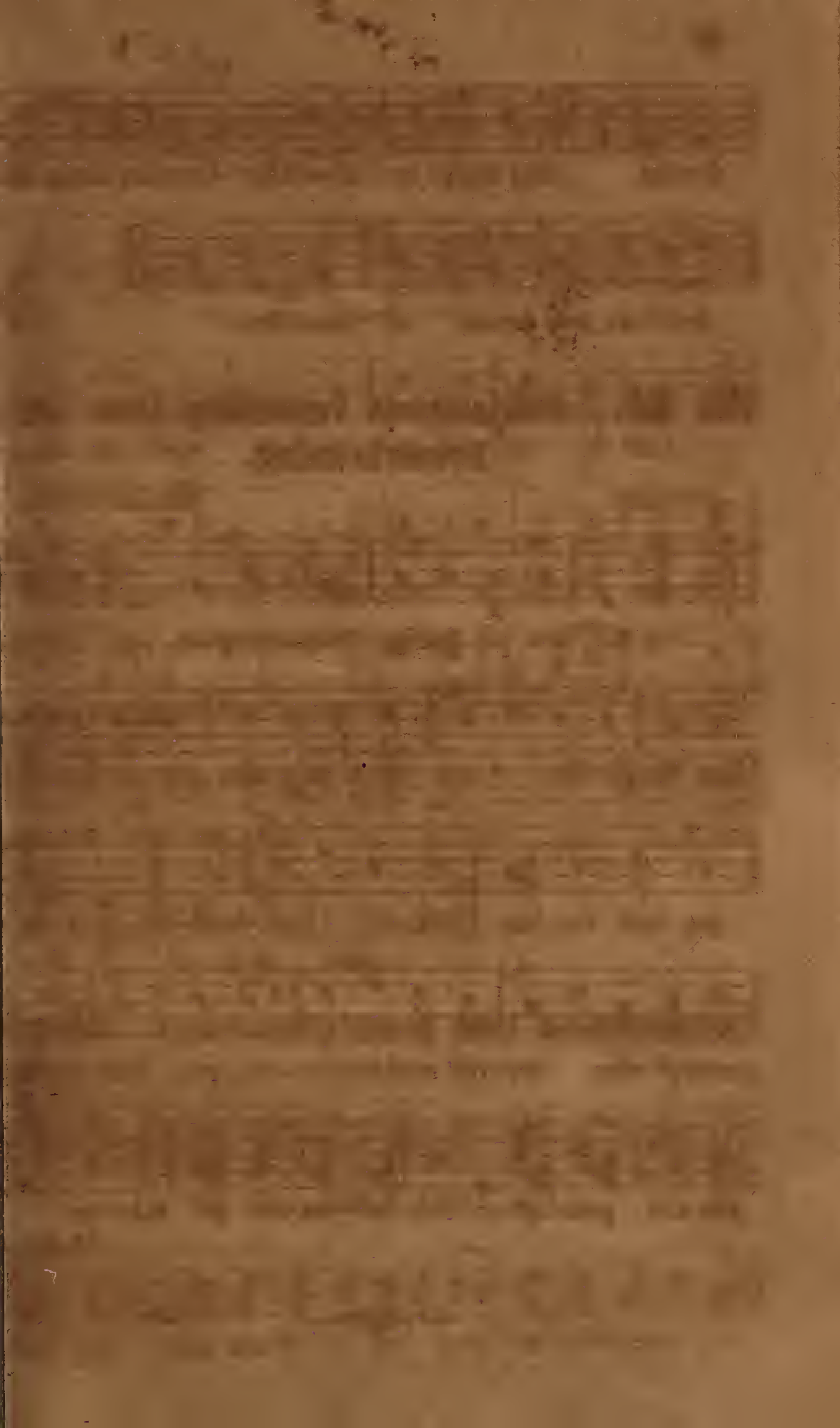
jag bäst lär-kan hör-de; så kom till mig en

gammal man, beprydd med silfver--hå-ren, han såg mi

gan-ska gunstigt an och hel--sa-de: go' mår'-on!

ODEL.





Pris: 35 öre.